

# AGENDA ADULTES

ADULTES / SENIORS

Octobre 2024

ANIMATIONS - SORTIES - BÉNÉVOLAT... DES PUBLICS ADULTES & SÉNIORS



## RENCONTRES & PALABRES



## ANIMATION ADULTES-SENIORS Contact privilégié : Emilie LÉPINE - rers.csclepalabre@gmail.com

*Hors les murs*

### Numérique (itinérance) :

<b>JEUDIS :</b>	<b>CAFÉ BR@NCHÉ : Espace convivial et aide numérique. Informatique, numérique : pratiques &amp; solutions.</b> Espace porté et animé par des bénévoles (collectif d'habitants) pour faire évoluer votre relation au numérique à proximité de chez vous et avec d'autres habitants de votre secteur. Ne restez plus seul avec vos questions ! <i>Accès libre &amp; gratuit.</i>		 ALTENANCE entre 3 communes : LABASTIDE-SUR-BESORGUES AUBENAS JUVINAS
	3	Dans la salle polyvalente.	
	10	Au centre de loisirs, quartier Baza, au 12 boulevard de la corniche.	
	17	Dans la salle polyvalente.	

### Sorties & Blabla hors les murs:

<b>Vendredis 4 &amp; 25</b>	10h00-12h00	<b>CAFÉ BLABLA : Centre ville</b> Venez à la rencontre de notre Adulte-Relais échanger sur la vie de quartier.	Aubenas, place du 14 juillet.
<b>Vendredi 18</b>	15h00-18h00	<b>GOÛTER-BLABLA : Animation jeux &amp; goûter offert</b> Entre habitants et avec notre Adulte-Relais, jouer, goûter et discuter de la vie de quartier. Sentez-vous libre d'apporter jeux et gourmandises à partager !	Aubenas, 12 bd de la corniche.
<b>Dimanche 20</b>	13h30-17h00	<b>CASTAGNADES : Fête de la châtaigne dans la cité médiévale de Joyeuse</b> Au programme : rôtie de châtaignes, marché de producteurs du terroir, musée Castanéa, animations de rue, buvette, dans une ambiance festive et gourmande ! <i>Sur inscription (8 places). Départ collectif en minibus à 13h30 depuis le Palabre.</i>	Joyeuse.



## INVITATIONS À SE RENCONTRER - PUBLICS ADULTES

### Rendez-vous réguliers, hebdomadaires :

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
<b>MATIN</b>		Café Blabla* Entre habitants 09h30-11h30	Ludothèque tout public 10h30-12h30	Permanence RERS*		Ludothèque tout public 10h30-12h30	
<b>APRÈS-MIDI</b>		Ludothèque tout public 14h00-18h30	Ludothèque tout public 14h30-17h30				

Légende :

RDV hebdo au Palabre.

RDV hebdo à la ludo (RDC).

\* Hors vacances scolaires.

### Rendez-vous ponctuels :

Octobre 2024						
LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI	SAMEDI	DIMANCHE
	1	2	3	4	5	6
				CAFÉ BLABLA Centre ville 10h00-12h00		
			ÉCRITURE Atelier créatif 10h30-12h00	GYM-DANSE En douceur 11h00-12h00		
	CANTINE Repas d'Asie 12h30-14h00		CAFÉ BR@NCHÉ à Labastide sur/B. 14h00-16h30			
RENCONTRE Sexualité sénior 14h00-15h30	ATELIER JEUX Spécial mémoire 14h00-17h00		CRÉATION Boule à suspendre 14h00-16h00			
DANSE Initiation jazz 15h45-16h45			JEUX & GOÛTER Convivialité 13h30-18h00	GOÛTER-FILM Inter-génération 16h30-18h00		
7	8	9	10	11	12	13
	RERS Temps convivial 19h00-21h30		CAFÉ BR@NCHÉ à Baza (Aubenas) 14h00-16h30			
14	15	16	17	18	19	20
			CAFÉ BR@NCHÉ à Juvinas 14h00-16h30	GOÛTER BLABLA À Baza 15h00-18h00		SORTIE Castagnades 13h30 - 17h00
21	22	23	24	25	26	27
ÉCRITURE Atelier créatif 14h00-16h30	 Octobre Rose			CAFÉ BLABLA Centre ville 10h00-12h00		
28	29	30	31			

Légende :

SEMAINE BLEUE, au Palabre.

Sorties

RDV Blabla hors les murs.

RDV ponctuels au Palabre.

RDV numériques itinérants.



Vacances scolaires



## Espace de rencontres & partages :

6 RDV HEBDOMADAIRES

<p><b>CAFÉ BLABLA : Espace d'échanges convivial entre habitants.</b> Espace autonome entre habitants pour se rencontrer, échanger, s'informer... Un espace apprécié des habitués et idéal pour les nouveaux arrivants. Café / thé chaud offert. Gourmandises à partager bienvenues. <i>Accès libre &amp; gratuit.</i></p>	<b>MARDIS</b>	09h30-11h30	Grande salle ESF au niveau de l'accueil, à côté de la cuisine.
<p><b>LUOTHÈQUE : Jeux en tous genres et pour tous les âges.</b> Une base de 2.500 jeux en accès libre et autonome, ou conseillé et guidé par nos animatrices expertes en pratiques ludiques. <i>Accès libre &amp; gratuit.</i></p>	<b>MARDIS</b>	14h00-18h30	Dans l'espace ludothèque, situé au RDC du Palabre.
	<b>MERCREDIS</b>	10h30-12h30 14h30-17h30	
	<b>SAMEDIS</b>	10h30-12h30	
<p><b>PERMANENCE DU RERS :</b> <b>Réseau d'Échanges Réciproques de Savoirs,</b> <b>Collectif d'habitants partageant leurs savoirs dans la Réciprocité &amp; Gratuité !</b> Faites vos offres et vos demandes de savoirs dans les domaines de votre choix : passion, habitude, expérience professionnelle... ce que vous avez toujours rêvé de faire, une nouvelle envie, la curiosité... Dynamique collective nourrie par chacun : engagement et posture active nécessaires. <i>Droit d'entrée au RERS 5€ / année scolaire.</i></p>	<b>JEUDIS scolaires</b>	09h30 11h30	Petite salle ESF, au niveau de l'accueil, à côté du bar.

& DES RDV PONCTUELS

Consultez le programme complet !

<p><b>SEMAMINE BLEUE</b> Semaine nationale des personnes âgées et retraitées, 71ème édition. Du 30 septembre au 6 octobre 2024. Une initiative coordonnée par l'Intercommunalité du Bassin d'Aubenas (CCBA).</p>			
<p><b>Lundi 30 SEPTEMBRE</b></p>	14h00 15h30	<p><b>RENCONTRES SEXO : Info, questions-réponses sur la sexualité des séniors.</b> Marie KOEST est sexothérapeute à Aubenas, nous l'avons conviée pour vous partager ses connaissances sur la sexualité des seniors, sujet peu abordé néanmoins bien existant. Marie vous partagera ses connaissances sur le sujet pendant une 15aine de minutes, puis répondra aux questions que vous aurez préalablement déposées dans une boîte. Sentez-vous libres, <u>discrétion assurée !</u> <i>Gratuit - Sur inscription à l'accueil du Palabre (30 places).</i></p>	<p>Au Palabre, salle ESF (RDC).</p>
	15h45 16h45	<p><b>INITIATION DANSE : Modern-Jazz</b> Un atelier joyeux autour de chorégraphies simples sur de musiques rythmées et entraînantes. Accessibles à toutes et tous, sous réserve d'un bon équilibre et d'une condition physique adaptée. Animé par Delphine DUNY. <i>Gratuit - Sur inscription à l'accueil du Palabre (20 places).</i></p>	<p>Au Palabre, salle polyvalente (1er étage).</p>
<p><b>Mardi 1er</b></p>	12h30 14h00	<p><b>REPAS D'ASIE : sans gluten ni lactose... avec plein de saveurs ! COMPLET</b> Repas aux saveurs asiatiques dans une ambiance cantine : repas cuisiné par un collectif de bénévoles pour autofinancement (d'une action ou d'un équipement autour de la couture). Au menu : Rouleaux de printemps, Curry poulet coco &amp; Riz, Mochi (dessert à base de riz gluant). Thé matcha ou café. <i>Menu complet à 9€ par personne. Verre de vin en supplément : 1€. Inscription et paiement à l'avance à l'accueil du Palabre (50 places).</i></p>	<p>Au Palabre, en cuisine.</p>



<p><b>Mardi 1er</b></p>	14h00 17h00	<p><b>ATELIER JEUX : « Remue-Méninges »</b> La ludothèque vous propose une sélection de jeux spécifiques pour se remuer les méninges. Guidés par l'expertise de notre ludothécaire, venez découvrir comment entraîner votre cerveau pour le maintenir vif et performant ! Jeux de mémoire, d'adresse, de langue... Convivialité garantie ! <i>Gratuit - Sur inscription à l'accueil du Palabre (15 places).</i></p>	<p>Au Palabre, ludothèque (niveau -2).</p>
<p><b>Jeudi 3</b></p>	10h30 12h00	<p><b>ATELIER D'ÉCRITURE :</b> Marie KOEST, ancienne professeure de français en collège et lycée, anime régulièrement des ateliers d'écriture sur Aubenas. Venez découvrir ou redécouvrir avec elle cette pratique d'expression créative et libératrice. Étape par étape laissez-vous guider (sans complexe de niveau !) et évadez-vous. <i>Gratuit - Sur inscription à l'accueil du Palabre (12 places).</i></p>	<p>Au Palabre, salle ESF (RDC).</p>
	14h00 16h00	<p><b>ATELIER CRÉATIF : Boule décorative à suspendre</b> Odile vous propose un atelier manuel qui vous permettra de repartir avec votre création. <u>Munissez-vous d'un foulard en soie ou polyamide à votre goût</u>, nous fournirons le reste du matériel nécessaire et vous serez guidé.e étape par étape dans votre réalisation. <i>Gratuit - Sur inscription à l'accueil du Palabre (8 places).</i></p>	<p>Au Palabre, salle ESF (RDC).</p>
	13h30 18h00	<p><b>APRÈS-MIDI JEUX &amp; GOÛTER</b> La ludothèque vous propose une après-midi jeux conviviale en trois temps. D'abord un atelier cuisine d'une heure pour confectionner le goûter ensemble (à 13h30), puis un temps jeux (à 14h30), et enfin une pause goûter (à 16h30) avant de peut-être jouer encore. <i>Gratuit - Sur inscription à l'accueil du Palabre (12 places).</i></p>	<p>Au Palabre, ludothèque (niveau -2).</p>
<p><b>Vendredi 4</b></p>	11h00 12h00	<p><b>GYM-DANSE :</b> Venez bouger en musique et en rythme avec Brigitte, pour un moment convivial et ludique. Gym douce et festive inspirée de la Zumba. Accessible à tous et à tous les niveaux. <i>Gratuit - Sur inscription à l'accueil du Palabre (20 places).</i></p>	<p>Au Palabre, salle polyvalente (1er étage).</p>
	16h30 18h00	<p><b>GOÛTER-PROJECTION :</b> Venez découvrir ou redécouvrir le cinéma muet (mais musical) avec les aventures épiques et burlesques de Charlie Chaplin. En cette année de jeux olympiques nous vous proposons de visionner ensemble « Le boxeur » (1915 - 30 min), et de suivre les aventures de Charlot sur le ring, en version colorisée ! <i>Gratuit - Sur inscription à l'accueil du Palabre (15 places). Proposition intergénérationnelle également ouverte aux familles. Boissons, goûter et pop-corn offerts.</i></p>	<p>Au Palabre, salle ESF (RDC).</p>

<p><b>Mardi 8</b></p>	19h00 21h00	<p><b>TEMPS CONVIVIAL DU RERS : Rencontre de rentrée &amp; Repas partagé Collectif d'habitants partageant leurs savoirs dans la Réciprocité &amp; Gratuité !</b> Venez rencontrer les autres membres et découvrir ce que chacun offre et demande. Moment de facilitation : mises en relation accélérées pour démarrer rapidement vos partages de savoirs. <i>Apporter un plat salé ou sucré à partager. Pour membres et curieux du RERS.</i></p>	<p>Au Palabre, en cuisine.</p>
<p><b>Lundi 21</b></p>	14h00 16h30	<p><b>ATELIER D'ÉCRITURE &amp; GOÛTER :</b> <b>SPÉCIAL OCTOBRE ROSE : Lutte contre le cancer du sein</b> Toutes les femmes sont concernées, directement ou indirectement. Venez poser des mots exutoires, partager un moment fort de sororité. Animé par Marie KOEST. <i>Gratuit - Goûter offert - Sur inscription à l'accueil du Palabre (12 places).</i></p>	<p>Au Palabre, salle ESF (RDC).</p>
<p><b>Samedi 26</b></p>	10h30 15h00	<p><b>LUDO'BRUNCH : Samedis jeux, conviviaux et gourmands.</b> <b>Format repas partagé (j'apporte un plat ou une boisson à partager).</b> <i>Atelier cuisine : possible à partir de 9h, sur inscription au 07.49.13.20.97.</i></p>	<p>Au Palabre, ludothèque (niveau -2).</p>